Женщина в депрессии

Дэвид Фостер Уоллес

SHOUT
SHARE
IT

- Дэвид Уоллес
  -
  -
- comments
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8

Дэвид Уоллес
Женщина в депрессии

The Depressed Person by David Foster Wallace
published in *Harper's Magazine*, January 1998

Женщина в депрессии переживала жуткую и непрерывную эмоциональную боль, и невозможность поделиться ею или выразить само по себе было компонентом боли и способствовало ее неотъемлемому ужасу.

Так, отчаявшись описать эмоциональную боль или выразить ее словесность людям вокруг, женщина в депрессии взамен описывала обстоятельства, и прошлые, и настоящие, которые связаны с болью, ее этиологией и причиной, в надежде суметь передать другим хотя бы что-то из контекста боли, ее — так сказать — форму и текстуру. К примеру, родители женщины в депрессии, которые развелись, когда она была маленькой, использовали ее как пешку в своих отвратительных играх. Женщине в депрессии в детстве требовалось ортодонтия, и каждый из родителей заявил — не без оснований, учитывая поистине медичиевские правовые неопределенности договора о разводе, что всегда упоминала женщина в депрессии, когда описывала болезненную борьбу родителей за оплату ортодонтии — что платить должен другой. И ядовитый гнев каждого родителя из-за мелочного, эгоистичного отказа другого платить изливался на дочь, которая слышала вновь и вновь от каждого родителя, что другой был эгоистичным и нелюбящим. Оба родителя были весьма состоятельны и каждый тайно признавался женщине в депрессии, что он/а, разумеется, если будет надо, готов/а сполна оплатить нужную женщине в депрессии ортодонтию, и еще что это, в сути своей, вопрос не денег или количества зубов, но «принципа». И женщина в депрессии всегда старалась, когда (будучи взрослой) пыталась описать доверенному другу обстоятельства борьбы из-за стоимости ортодонтии и наследие этой борьбы в виде эмоциональной боли, признавать, что, очень может быть, каждому родителю все действительно казалось именно так (т. е. вопросом «принципа»), но, к сожалению, не того «принципа», что брал в расчет нужды их дочери или ее чувства в связи с тем, что она получала эмоциональное сообщение о том, что сведение мелочных счетов друг с другом для родителей много важнее, чем ее челюстно-лицевое здоровье, и таким образом организовалось, если смотреть с определенной точки

зрения, некое родительское невнимание или покинутость или даже прямое насилие, насилие, ясно связанное — здесь женщина в депрессии почти всегда упоминает, что ее психотерапевт согласилась с такой оценкой — с бездонным, хроническим взрослым отчаянием, от которого она страдала каждый день и из-за которого чувствовала себя в безнадежной ловушке. И это только один пример. Женщина в депрессии в среднем употребляла четыре вставных извинения всякий раз, когда вспоминала это болезненное и травмирующее обстоятельство прошлого по телефону для поддерживающих ее друзей, так же как своего рода преамбулу, в которой она пыталась описать, как больно и страшно чувствовать себя неспособной артикулировать саму мучительную боль хронической депрессии и прибегать к перечислению примеров, которые, вероятно, казались, как она всегда старалась признать, муторными или полными жалости к себе или напоминающими примеры тех, кто нарциссически одержим своими «несчастным детством» и «несчастными жизнями» и купаются в своей боли и настаивают на их утомительно долгом перечислении друзьям, которые хотят поддерживать и заботиться, но из-за этого кажутся скучными и отталкивающими.

Друзей, к которым женщина в депрессии обратилась за поддержкой и которым старалась открыться и поделиться хотя бы контекстуальной формой ее непрерывной психической агонии и чувствами изоляции, было около полудюжины, и они подвергались регулярной ротации. Психотерапевт женщины в депрессии — у которой была докторская степень по психологии и которая была самонареченным адептом школы психотерапии, где было принято считать, что для любого взрослого с эндогенной депрессией на пути к выздоровлению важна культивация и регулярное использование поддерживающего сообщества — называла друзей женщины в депрессии Системой Поддержки. Приблизительно полудюжина сменяющихся участниц Системы Поддержки, как правило, были либо бывшими знакомыми из детства женщины в депрессии, или девушками, с которыми она жила в комнате в общежитиях на разных этапах обучения в школе, заботливые и сравнительно нетравмированные женщины, которые теперь жили в самых разнообразных далеких городах и кого женщина в депрессии не видела в живую уже многие годы, и кому она часто звонила поздно вечером, по межгороду, в поисках заботы и поддержки и всего лишь пары верно подобранных слов, чтобы помочь ей реалистично взглянуть на дневное отчаяние и сфокусироваться и собрать силы, чтобы прорваться через эмоциональную агонию следующего дня, и с кем, когда звонила,

женщина в депрессии начинала разговор всегда с извинений, что портит настроение или кажется скучной или жалеющей себя или отталкивающей или отвлекает от активных, ярких, в основном безболезненных дальнегородних жизней.

Также женщина в депрессии взяла за правило во время звонков участницам Системы Поддержки никогда не цитировать такие обстоятельства, как бесконечная битва ее родителей за ортодонтию, как причину ее непрерывной взрослой депрессии. Искать виноватого слишком легко, говорила она; слишком жалко и презренно; и, кроме того, она была по горло сыта игрой «найди виноватого», сполна наслушавшись чертовых родителей и постоянных взаимных обвинений и препирательств, которыми те обменивались при ней, через нее, используя ее (т. е. женщины в депрессии в детстве) чувства и нужды как боеприпасы, как будто ее чувства и нужды были не более чем полем боя или театром конфликта, оружием, которое родители могли применять друг против друга. Они вложили куда больше интереса и страсти и эмоциональных способностей в ненависть, чем любой из них проявил по отношению к самой женщине в депрессии в детстве, в таком ощущении иногда признавалась женщина в депрессии.

Психотерапевт женщины в депрессии, школа которой отрицала перенос отношений как терапевтический ресурс и таким образом намеренно воздерживалась от конфронтаций, утверждений со словом «должен» и всех нормативных, осуждающих, основанных на «авторитете» теорий в пользу более нейтрально-ценностной биоэкспериментальной модели и креативного применения аналогий и нарратива (включая, хотя и необязательно, использование кукол, реквизита из полистирола и игрушек, ролевые игры, человеческие скульптуры, методику отражения, психодраму и, в подходящих случаях, тщательно прописанные и раскадрованные Реконструкции Детства), предложила следующие препараты для облегчения острого аффективного дискомфорта и прогресса в ее (т. е. женщины в депрессии) пути к некоторому наслаждению нормальной взрослой жизнью: Паксил, Золофт, Прозак, Тофранил, Велибутрин, Элавил, Метразол в комбинации с односторонней электросудорожной терапией (двухнедельный добровольный стационарный курс лечения в региональной клинике Расстройств Настроения), Транилципромин с литиевыми солями и без, Нардил с Ксанаксом и без. Ничто не принесло значительного облегчения от боли и чувства эмоциональной изоляции, которые превращали каждый час женщины в депрессии в ад на земле, а многие из лекарств сами по себе имели побочный эффект, который женщина в депрессии нашла невыносимым. Женщина в

депрессии принимала в настоящий момент маленькие дневные дозы Прозака от симптомов синдрома дефицита внимания и Ативан, мягкий транквилизатор без привыкания, от панических атак, из-за которых часы на ядовито дисфункциональной и неблагоприятной работе становились настоящим кошмаром. Ее психотерапевт мягко, но настойчиво делилась с женщиной в депрессии ее (т. е. психотерапевта) уверенностью, что лучшим лекарством для ее (т. е. женщины в депрессии) эндогенной депрессии будет культивация и регулярное использование Системы Поддержки, с которой женщина в депрессии могла пообщаться и поделиться и на которую могла опереться в поисках безусловной заботы и поддержки. Точный состав Системы Поддержки и ее один-два особых, самых доверенных, члена «ядра» со временем подвергались определенным переменам и ротации, что психотерапевт поощрял и называл идеально нормальным и ОК, ведь только рискуя и обнажая уязвимости, что необходимо для углубления поддерживающих отношений, можно узнать, какая дружба будет отвечать ее запросам и до какой степени.

Женщина в депрессии чувствовала, что доверяет психотерапевту, и делала согласованные усилия, чтобы стать совершенно открытой и честной, насколько возможно. Она призналась психотерапевту, что, кому бы ни звонила по вечерам в другие города, всегда была предельно осторожна, потому как она (т. е. женщина в депрессии) считала, что обвинять в постоянной, неописуемой боли травмирующий развод ее родителей или их циничное использование ее в своих целях, лицемерно притворяясь, что каждый заботится о ней больше, чем другой, плаксиво и жалко. В конце концов, родители делали — как помогла увидеть психотерапевт — что могли, относительно эмоциональных ресурсов, что у них в то время имелись. И, в конце концов, как всегда вставляла женщина в депрессии, она слабо смеялась, когда наконец получила лечение по части ортодонтии. Бывшие знакомые и соседи по комнате, составлявшие Систему Поддержки, часто говорили женщине в депрессии, что очень бы хотели, чтобы она не была к себе так сурова, на что женщина в депрессии часто невольно начинала рыдать и говорить, что отлично знает, что она из того неприятного типа угрюмых знакомых, которые звонят в неудобное время и твердят и твердят о себе, и, чтобы избавиться от таких, приходится предпринимать не одну неуклюжую попытку. Женщина в депрессии говорила, что до ужаса четко осознавала, какое безрадостное бремя представляет собой для друзей, и в междугородних звонках взяла за правило выражать огромную благодарность за то, что у нее есть подруга, которой можно позвонить и поделиться и получить заботу и поддержку, хоть и ненадолго, пока требования насыщенной, радостной, активной жизни подруги не получат понятное преимущество и не потребуют, чтобы она (т. е. подруга) положила трубку.

Мучительные ощущения стыда и неполноценности, которые женщина в депрессии ощущала, когда поздно вечером звонила по междугороднему поддерживающим участницам Системы Поддержки и обременяла своими неуклюжими попытками артикулировать хотя бы общий контекст эмоциональной агонии, были проблемой, над которой женщина в депрессии и психотерапевт в данный момент усиленно работали. Женщина в депрессии призналась, что когда какая-либо сочувствующая подруга, с которой она делилась, наконец признавалась, что ей (т. е. подруге) ужасно жаль, но ничего не поделать, надо обязательно заканчивать разговор, и наконец отцепляла беспомощные пальцы женщины в депрессии от своей юбки и клала трубку и возвращалась к насыщенной, яркой,

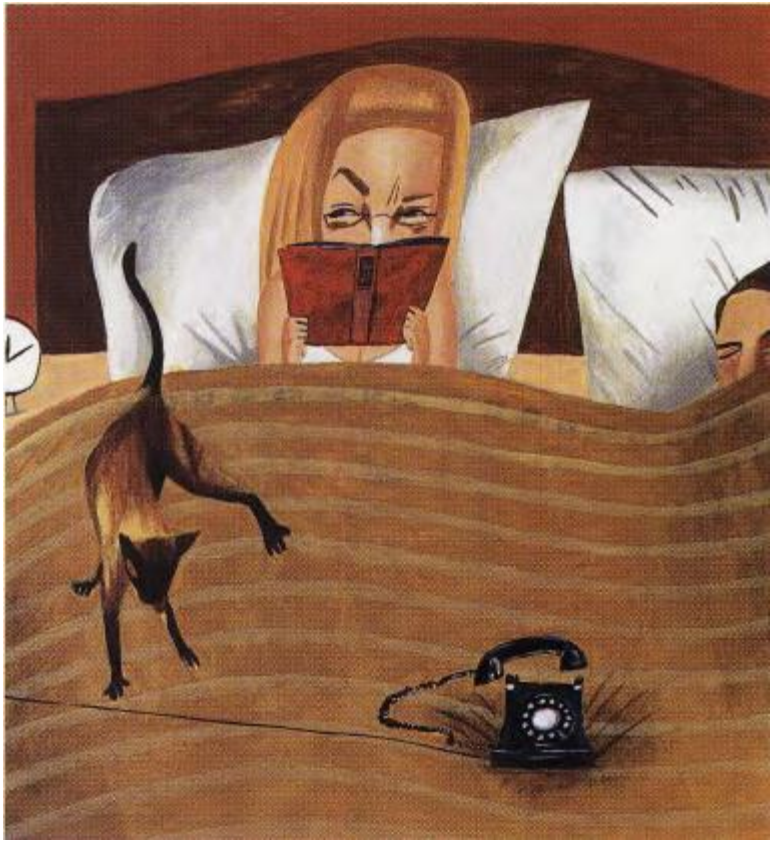
дальнегородней жизни, женщина в депрессии почти всегда оставалась сидеть, слушая пчелиный гул гудка и чувствуя себя еще изолированней и неполноценней и презренней, чем до звонка. Эти чувства ядовитого стыда при попытке поговорить с другими в поисках сообщества и поддержки были проблемами, которых психотерапевт поощряла женщину в депрессии не бояться и изучить, чтобы детально обработать. Женщина в депрессии призналась психотерапевту, что когда бы она (т. е. женщина в депрессии) ни звонила по междугороднему участнице Системы Поддержки, почти всегда представляла лицо подруги, с которой говорила, и рисовала на нем выражение одновременно скуки и жалости и отвращения и абстрактной вины, и почти всегда представляла, что она (т. е. женщина в депрессии) может засечь по все более долгим паузам и/или утомляющим повторениям воодушевляющих клише скуку и фрустрацию, которую всегда чувствуют, когда кто-то цепляется и обременяет. Она призналась, что отлично представляет, что теперь, когда поздно вечером звонит телефон, все подруги зажмуриваются, или во время разговора нетерпеливо поглядывают на часы, или показывают беззвучные жесты или выражения беспомощности на лице остальным людям в комнате с ней (т. е. другим людям в комнате с «подругой»), и эти беззвучные жесты и выражения становятся все более и более яркими и отчаянными, а женщина в депрессии все не умолкает. Самая заметная подсознательная привычка или тик психотерапевта женщины в депрессии заключалась в помещении кончиков всех пальцев на колени, пока она внимательно слушала женщину в депрессии, и легкой манипуляции пальцами так, что руки формировали различные закрытые фигуры — т. е. куб, сферу, пирамиду, правильный цилиндр — а потом в их изучении или созерцании. Женщине в депрессии эта привычка не нравилась, хотя она сама была готова признать, что главным образом из-за того, что это привлекало ее внимание к пальцам и ногтям психотерапевта и подталкивало к сравнению со своими.

Женщина в депрессии поделилась и с психотерапевтом, и с Системой Поддержки, что помнит, тоже очень четко, как однажды в ее третьем интернате она видела, как ее соседка по комнате говорила по телефону с каким-то неизвестным парнем, показывая (т. е. соседка выказывала) выражения и жесты, полные отвращения и скуки, и эта уверенная в себе, популярная и привлекательная соседка в конце концов изобразила женщине в депрессии преувеличенную пантомиму, как кто-то стучит в дверь, сопровождая ее отчаянным выражением лица, пока женщина в депрессии не поняла, что должна открыть дверь и выйти наружу и

громко постучать по ней, давая соседке предлог повесить трубку. В школе женщина в депрессии никогда не говорила об инциденте с телефоном и парнем и лживой пантомимой этой ее соседки — соседки, с которой женщина в депрессии никогда не связывалась и не созванивалась и которую вспоминала с какой-тот горечью и даже страхом, так, что женщина в депрессии сама себя за это презирала, и с которой даже не пыталась остаться в контакте после того, как наконец завершился бесконечный второй семестр второго курса — но она (т. е. женщина в депрессии) все же поделилась этим болезненным воспоминанием со многими подругами в Системе Поддержки, вкупе с чувством, как бездонно ужасно и жалко она бы себя почувствовала, если бы казалась на месте этого безымянного, неизвестного парня на другом конце провода, парня, который честно эмоционально рискнул пойти на контакт с уверенной в себе соседкой, не зная, что он нежелательное бремя, и жалким образом не зная о беззвучной пантомиме скуки и презрения на другом конце провода, и как женщина в депрессии больше почти всего на свете боялась когда-либо оказаться в позиции того, из-за кого приходится беззвучно просить кого-то в комнате разыграть предлог, чтобы положить трубку. Поэтому женщина в депрессии всегда заклинала всякую подругу, с которой беседовала по телефону, что как только ей (т. е. подруге) станет скучно или неприятно или она почувствует, что ее зовут другие, более срочные или интересные дела, ради Господа бога ни в коем случае не тянуть и быть откровенной и не тратить ни единой секунды на разговор с женщиной в депрессии больше, чем ей (т. е. подруге) хотелось бы потратить. Женщина в депрессии, конечно, прекрасно понимала, как заверяла психотерапевта, какой жалкой может показаться такая просьба, что это вполне возможно понять не как открытое разрешение повесить трубку, но скорее как полную жалости к себе, ничтожную, манипулятивную мольбу не заканчивать разговор, ни в коем случае не вешать трубку. Психотерапевт {1}1 старательно, когда бы женщина в депрессии не делилась своей тревогой от того, чем может «показаться» или «предстать» некое заявление или действие, поддерживала женщину в депрессии в исследованиях, как она себя чувствует из-за тревог, какой она «покажется» или «будет выглядеть» для других.

Унизительно; женщина в депрессии чувствовала себя унизительно. Она сказала, что, когда звонила друзьям детства по междугороднему поздно вечером, когда у тех, очевидно, были свои дела и жизни и яркие, здоровые, взаимные интимные отношения с партнером, она чувствовала себя унизительно; постоянно извиняться, что кому-то наскучиваешь, или

чувствовать, что надо несдержанно благодарить кого-то только за то, что он твой друг — унизительно и жалко. Родители женщины в депрессии наконец поделили оплату ее ортодонтии; их юристы наняли третейского судью, чтобы выработать компромисс. Также третейский суд понадобился, чтобы обговорить расписание общей оплаты интернатов и летних лагерей Здорового образа жизни и уроков гобоя и машины и страховки женщины в депрессии, так же как и косметическую операцию, необходимую, чтобы поправить порок развития позвоночника и передние крылья хряща носа женщины в депрессии, из-за которых у нее было какое-то мучительное произношение и нос пятачком, из-за чего, вкупе с внешними ортодонтическими фиксаторами, которые она носила двадцать два часа в сутки, она, глядя на зеркала в комнатах в интернатах, чувствовала себя так плохо, что почти невыносимо. И все же в год, когда отец женщины в депрессии женился вновь, он — либо в жесте редкой искренней заботы, либо в качестве coup de grace *(последний смертельный удар)*, который, по словам матери, был предназначен, что довершить ее (т. е. матери) чувства унижения и ненужности — целиком оплатил уроки катания на лошади, брюки-джодпуры *(для верховой езды)* и зверски дорогие сапоги, которые женщине в депрессии были нужны, чтобы как раз вовремя получить допуск в Клуб Наездников интерната, несколько членов которого были единственными девушками в этом конкретном интернате, которые, как чувствовала женщина в депрессии, по ее признанию в слезах отцу по телефону одним истинно жутким вечером, хотя бы как-то принимали ее в свой круг и у которых было минимальное сопереживание или сострадание, и с которыми женщина в депрессии не чувствовала себя настолько с пятачком и брекетами и неполноценной и отверженной, что для нее даже выйти из комнаты, чтобы поужинать в столовой, было ежедневным великими личным подвигом.



Третейский судья, к которому, наконец, согласились обратиться юристы ее родителей за помощью в выработке компромиссов по оплате детских нужд женщины в депрессии, был высокоуважаемым специалистом по решению конфликтов по имени Уолтер Д. («Уолт») Деласандро-мл. В детстве женщина в депрессии никогда не встречала и даже не видела Уолтера Д. («Уолта») Деласандро-мл., хотя ей показывали его визитку — в которой в скобках и было поощрение неформального обращения — но его имя часто звенело в ее ушах, вкупе с фактом, что он потребовал за свои услуги поразительные 130 долларов в час плюс расходы. Несмотря на ошеломляющее сопротивление со стороны женщины в депрессии — которая отлично знала, как это напоминает очередное «найти виноватого» — ее психотерапевт настойчиво уговаривала пойти на риск и поделиться с участницами Системы Поддержки важным эмоциональным прорывом, который она (т. е. женщина в депрессии) достигла во время Уикенда Экспериментального Терапевтического Лечения с Фокусом-На-Внутреннем-Ребенке, куда психотерапевт уговорил ее пойти на риск записаться, и там без всяких предубеждений

довериться опыту Э.Т.Л.Ф.-В.-Р. Палаты Драматерапии Малыми Группами, где другие члены ее Малой Группы играли родителей женщины в депрессии и значимых других *(общий термин для обозначения человека, который имеет важное значение для жизни индивида, например, член семьи или близкий друг)* и юристов и множество прочих эмоционально отравляющих персонажей из детства женщины в депрессии, и, в кульминационной фазе драматерапии, они медленно окружили женщину в депрессии, надвигаясь вместе так, что она не могла ни сбежать, ни избежать, ни уменьшиться, и драматически цитировала (т. е. малая группа цитировала) заранее прописанные тексты, призванные пробудить блокированную травму, из-за чего почти сразу на женщину в депрессии нахлынули болезненные эмоциональные воспоминания и давно захороненная травма, что повлекло за собой появление Внутреннего Ребенка женщины в депрессии и катарсическую вспышку гнева, во время которой женщина в депрессии колотила битой из пенополистирола велюровые подушки и визжала непристойности и заново переживала давно забытые гноящиеся эмоциональные раны, и одна из них{2} — рудиментарная ярость из-за того, что Уолтер Д. («Уолт») Деласандро-мл. получал от ее родителей 130 долларов в час плюс расходы за то, что встал между ними и играл роль посредника и амортизатора дерьма с обеих сторон, пока ей (т. е. женщине в депрессии в детстве) приходилось выполнять по сути те же копрофагические действия более-менее ежедневно совершенно бесплатно, за просто так, действия, требовать исполнять которые от чувствительного ребенка не только жутко нечестно и неправильно, но и из-за каких в итоге родители, перевернув все вверх ногами, заставили женщину в депрессии, в детстве, чувствовать свою вину за поразительную стоимость услуг специалиста по решению конфликтов Уолтера Д. Деласандро-мл., как будто постоянные стычки и оплата Уолтера Д. Деласандро-мл. происходили только по ее избалованной пятачковой кривозубой вине, а не просто из-за в высшей степени гребаной извращенной неспособности ее гребаных родителей общаться и честно делиться и разбираться с их извращенными, дисфункциональными проблемами. Это упражнение и катарсическая ярость позволили женщине в депрессии соприкоснуться с некоторыми действительно критическими проблемами обиды, как сказал Руководитель Малой Группы Уикенда Экспериментального Терапевтического Лечения с Фокусом-на-Внутреннем-Ребенке, и могли являть собой настоящую поворотную точку на пути женщины в депрессии к исцелению, если бы только ярость и избиение велюровых подушек так эмоционально не измотали, не иссушили, не

травмировали и не смутили женщину в депрессии, что у нее не осталось выбора, кроме как улететь той же ночью обратно домой и пропустить оставшийся Уикенд Э.Т.Л.Ф.-В.-Р. и Обработку Малой Группой эксгумированных чувств и проблем.

Конечный компромисс, к которому вместе пришли женщина в депрессии и психотерапевт, обработав непогребенные обиды и последующие вину и стыд за то, что опять же могло легко показаться очередной игрой в «найти виноватого», которая возникла, когда женщина в депрессии переживала Терапевтический Уикенд, заключался в том, что женщина в депрессии возьмет на себя эмоциональный риск связаться и поделиться осознаниями и переживаниями по поводу этого опыта с Системой Поддержки, но только с двумя-тремя ее элитными, «центральными» участниками, которые в текущий момент, как казалось женщине в депрессии, были настроены к ней наиболее сострадательно и неосуждающе-благоприятно. Самым важным условием компромисса было, что женщине в депрессии можно будет открыть им свое нежелание делиться этими обидами и осознаниями и сообщить им, что она понимает, как жалко может выглядеть их (т. е. обид и осознаний) обвинение, и открыть, что она делится этим потенциально жалким «прорывом» только по твердому и исключительному настоянию ее психотерапевта. Одобряя это условие, психотерапевт была против только предположительного использования слова «жалкий» в разговоре с Системой Поддержки. Психотерапевт сказала, что куда искренней готова поддержать использование женщиной в депрессии слова «уязвимый», чем слово «жалкий», так как ее чутье (т. е. чутье психотерапевта) подсказывало, что предположительное использование женщиной в депрессии слова «жалкий» казалось не только самоненавистническим, но также нуждающимся и даже в чем-то манипулятивным. Слово «жалкий», как откровенно поделилась психотерапевт, часто казалось ей своего рода механизмом защиты, с помощью которого женщина в депрессии оборонялась от возможных негативных суждений слушателя, ясно обозначив, что женщина в депрессии уже сама осуждает себя куда суровей, чем хватило бы чувств у любого слушателя. Психотерапевт осторожно отметила, что она не осуждает или критикует или отвергает использование женщиной в депрессии слова «жалкий», но только лишь хочет открыто и честно поделиться чувствами, которые вызывает это слово в контексте их отношений. Психотерапевт, которой к этому времени оставалось жить меньше года, в этот момент взяла короткий тайм-аут, чтобы еще раз поделиться с женщиной в депрессии ее (т. е. психотерапевта) убеждением, что ненависть к себе, ядовитая

вина, нарциссизм, жалость к себе, нуждаемость, манипуляции и многие другие поведения, основанные на стыде, которые обычно встречаются у взрослых с эндогенной депрессией, лучше всего расшифровываются как психологические механизмы защиты, воздвигнутые Внутренним Ребенком с рудиментарной раной против возможности травмы и покинутости. Такие поведения, другими словами, были примитивной эмоциональной профилактикой, чье настоящее назначение было исключить близость; они были психическими доспехами, призванными держать других на расстоянии, чтобы они (т. е. другие) не могли подойти достаточно близко эмоционально к женщине в депрессии и причинить какие-либо раны, которые могли бы отразить или послужить отголоском глубоких рудиментарных ран детства женщины в депрессии, раны, которые женщина в депрессии была подсознательно детерминирована сдерживать любой ценой. Психотерапевт — которая в холодное время года, когда из-за обильной порозности в ее кабинете было прохладно, надевала мантилью из вручную выдубленной коренными американцами шкуры оленя, из которой получался какой-то жутковатый влажный на вид задний фон цвета плоти для закрытых фигур, которые формировали ее руки на коленях, пока она говорила — заверила женщину в депрессии, что она не пытается читать лекцию или производить на нее (т. е. на женщину в депрессии) впечатление своей моделью этиологии депрессии. Скорее, ей просто показалось приемлемым на интуитивном уровне «чутья» в этот конкретный момент поделиться своими чувствами. Разумеется, как сказала психотерапевт о своем постулировании в этот момент их терапевтических отношений, острое хроническое расстройство настроения женщины в депрессии можно также само по себе рассматривать как создание эмоционального защитного механизма: т. е., пока острый аффективный дискомфорт депрессии женщины в депрессии занимает ее и привлекает все эмоциональное внимание, она может избегать чувства или соприкосновения с глубокими рудиментарными ранами детства, которые она (т. е. женщина в депрессии) все еще была детерминирована подавлять.{3}

Несколько месяцев спустя, когда психотерапевт женщины в депрессии внезапно и неожиданно умерла — из-за того, что полиция определила как «случайная» токсическая комбинация кофеина и гомеопатического средства для подавления аппетита, но какую комбинация, учитывая глубокое медицинское прошлое психотерапевта и знание химических взаимодействий, только человек в глубоком отрицании не принял бы за в каком-то смысле намеренную — не оставив никакой записки или кассеты или

воодушевляющих последних слов кому-либо из знакомых и/или клиентов, которые, несмотря на свои ослабляющие страхи и изоляцию и механизмы защиты и рудиментарные раны от травм прошлого, приходили к ней сблизиться и эмоционально впустить ее в себя, хотя это и делало их уязвимыми к возможности травм потери и покинутости, женщине в депрессии эта травма свежей потери и покинутости показалась настолько жестокой, ее итоговые агония и отчаяние и безнадежность такими невыносимыми, что теперь ей, как ни иронично, пришлось отчаянно и неоднократно связываться на еженощной основе с Системой Поддержки, иногда обзванивая трех или даже четырех подруг за вечер, иногда звоня одним и тем же подругам два раза за ночь, иногда в очень поздний час, иногда даже — женщина в депрессии была до тошноты уверена — будив их или прерывая на середине здоровой, приятной сексуальной интимности с партнером. Другими словами, инстинкт самосохранения в турбулентности пробудившихся чувств шока и скорби и потери и покинутости и горького предательства, последовавших после внезапной смерти психотерапевта, теперь вынудили женщину в депрессии забыть врожденные чувства стыда и неполноценности и смущения из-за того, что она жалкое бремя, и со всей силой опереться на сострадание и эмоциональную заботу Системы Поддержки, несмотря на то, что это, как ни иронично, было одной из двух областей, в которых женщина в депрессии наиболее яростно сопротивлялась советам психотерапевта.

Даже не считая сокрушительных проблем покинутости, неожиданная смерть психотерапевта не могла случиться в более неподходящий момент с точки зрения пути к выздоровлению женщины в депрессии, ведь она (т. е. подозрительная смерть) произошла именно тогда, когда женщина в депрессии, благодаря терапевтическому процессу и влиянию близких отношений типа психотерапевт-пациент на ее (т. е. женщины в депрессии) невыносимые изоляцию и боль, начала разбираться и обрабатывать некоторые критические проблемы со стыдом и обидой. В рамках процесса скорби женщина в депрессии поделилась с участниками Системы Поддержки тем, что ей казалось, что она, как она поняла, переживала значительную травму и мучения и чувства изоляции даже в самих отношениях с психотерапевтом, понимание, над которым, как она сказала, они с психотерапевтом как раз вместе работали и которое изучали. Один из примеров, которыми поделилась женщина в депрессии по междугороднему, было то, что она обнаружила и боролась во время терапии с чувством — что иронично и унизительно, учитывая нездоровую озабоченность родителей деньгами и чего

ей в детстве стоила эта озабоченность — что сейчас, во взрослом возрасте, ей приходится платить психотерапевту 90 долларов в час, чтобы та ее внимательно слушала и честно и сочувственно отвечала; т. е. было унизительно быть вынужденной покупать терпение и сочувствие, как признавалась женщина в депрессии психотерапевту, плюс вызывало отголосок такой же детской боли, которую она (т. е. женщина депрессии) была так рада забыть. Психотерапевт — внимательно и неосуждающе подойдя к тому, что, как позже женщина в депрессии призналась Системе Поддержки, можно было легко интерпретировать всего лишь как нытье из-за дороговизны психотерапии, и после долгой и взвешенной паузы, во время которой и психотерапевт, и женщина в депрессии смотрели на яйцевидную клетку, которую психотерапевт в этот момент сложила ладонями на коленях{4} — ответила, что, хотя на чисто интеллектуальном или «головном» уровне она могла бы со всем уважением не согласиться с «предположительным содержанием» того, о чем говорила женщина в депрессии, тем не менее она (т. е. психотерапевт) всем сердцем поддерживает женщину в депрессии в любых признаниях о чувствах, которые в ней (т. е. в женщине в депрессии{5}) вызывают сами психотерапевтические отношения, чтобы можно было их вместе обработать и исследовать безопасные и подходящие среды и контексты для их выражения.

Воспоминания женщины в депрессии о терпеливых, внимательных и неосуждающих ответах психотерапевта даже на ее (т. е. женщины в депрессии) самые злобные и по-детски нелепые жалобы как будто вызывали еще большие, еще более невыносимые чувства потери и покинутости, как и свежие волны обиды и жалости к себе, которые, как отлично знала женщина в депрессии, были в высшей степени отталкивающими, как она заверила подруг, составлявших Систему Поддержки, доверенных подруг, которым женщина в депрессии к этому времени звонила почти постоянно, иногда даже среди дня, с рабочего места, набирая междугородние номера и упрашивая их отнять время от их собственных испытывающих, стимулирующих работ и сочувственно выслушать и вести диалог и помочь женщине в депрессии найти способ обработать эту скорбь и потерю и найти способ выжить. Ее извинения за обременение друзей в дневные часы на рабочих местах были продуманными, запутанными, многоголосыми, барочными, безжалостно самокритичными и практически постоянными, как и выражения благодарности Системе Поддержки только за то, что они Были С Ней, только за то, что помогали ей снова почувствовать способность доверять и рисковать связываться с людьми, пусть даже немного, потому что

женщина в депрессии поделилась, что чувствовала, как будто благодаря резкому и молчаливому уходу психотерапевта узнала снова и с новой сокрушительной ясностью, делилась она по головному телефону рабочей станции, как мало и как далеко были люди, с которыми она могла хотя бы надеяться по-настоящему общаться и делиться и создать здоровые, открытые, доверительные, взаимно полезные отношения, на которые можно опереться. Например, ее рабочее окружение — как она, с готовностью признала женщина в депрессии, уже много раз утомительно ныла — было совершенно дисфункциональным и ядовитым, а совершенно неподдерживающая рабочая атмосфера превращала саму идею связаться с коллегами с какой-либо пользой в гротескную шутку. А попытки женщины в депрессии вырваться из эмоциональной изоляции и попробовать культивировать и развить заботливых друзей и отношения в сообществе с помощью церковных групп или полезных курсов йоги или духовных сообществ и тому подобного оказались такими мучительным, как она поделилась, что она почти умоляла психотерапевта отозвать свое мягкое предложение, что женщина в депрессии обязательно должна все это попробовать. Ну а что до идеи снова сесть в седло и рвануться на гоббсовский мясной рынок «мира свиданий» и вновь попытаться найти и установить какую-либо здоровую, заботливую, функциональную связь с мужчинами в плане физических интимных партнерских отношений или хотя бы просто как близкие и поддерживающие друзья — на этих словах женщина в депрессии горько смеялась в головной телефон, который она надевала у терминала в своей кабинке на рабочем месте, и спрашивала подругу, с которой она сейчас делилась, которая знала ее не хуже любой другой участницы Системы Поддержки, разве нужно углубляться в описание неисправляемой депрессии и напряженной самооценки и проблемы с доверием, которые превращали саму эту идею в маниловский полет икаровской фантазии и отказ? Взять только один пример, продолжала делиться женщина в депрессии с рабочей станции: во втором семестре первого курса в колледже произошел травмирующий инцидент, во время которого женщина в депрессии во время игры в лакросс между колледжами сидела одна на траве рядом с группой популярных уверенных в себе студентов-парней, и издалека подслушала, как один из них, смеясь, сказал об одной студентке, которую женщина в депрессии немного знала, что единственная существенная разница между этой девушкой и туалетом в уборной была в том, что туалет не шатается за тобой повсюду после того, как его используешь. Пока она делилась с поддерживающими подругами, на женщину в

депрессии внезапно и неожиданно нахлынула волна эмоциональных воспоминаний об одном из первых сеансов, на которых она впервые рассказала психотерапевту об этом случае: они вместе работали над чувствами во время неприятной открытой стадии терапевтического процесса, и психотерапевт предложила женщине в депрессии определить, какое чувство вызвало у нее (т. е. у женщины в депрессии) это подслушанное ругательство в первую очередь: злость, одиночество, испуг или грусть.{6}{7}

К этому этапу процесса скорби, последовавшему после смерти, возможно, от собственной руки (т. е. руки психотерапевта) психотерапевта, чувства потери и покинутости женщины в депрессии стали такими напряженными и ошеломляющими и так перевесили ее рудиментарные защитные механизмы, что, например, когда какая бы подруга, с которой связалась женщина в депрессии, наконец не признавалась, что ей (т. е. «подруге») ужасно жаль, но ничего не поделать, ей абсолютно необходимо повесить трубку и вернуться к требованиям насыщенной, яркой, «бездепрессивной» жизни, первобытный инстинкт, который казался не чем иным, как инстинктом эмоционального самосохранения, заставлял женщину в депрессии отбрасывать последние распыленные остатки гордости и бесстыдно умолять о двух или хотя бы одной минуте времени и внимания подруги; и если «сочувствующая подруга», после выражения надежды, что женщина в депрессии поймет, как стать мягче и сострадательней к себе же, твердо стояла на своем и изящно заканчивала беседу, женщина в депрессии почти не тратила времени на бездумное прослушивание гудка и не грызла надкожицу указательного пальца и не терла ладонью лоб и не чувствовала ничего, кроме первобытного отчаяния, а лишь в спешке набирала следующий номер из десяти цифр из Телефонного Списка Системы Поддержки, списка, который к этому этапу скорби был несколько раз фотокопирован и лежал в телефонной книжке женщины в депрессии, файле PHONE.VIP терминала ее рабочей станции, бумажнике, в застегнутом тайном внутреннем отделе сумочки, в шкафчиках в Центре Йоги и Центре Здорового Питания и в особом вручную сделанном кармашке на нахзаце кожаного Дневника Чувств, который женщина в депрессии — по предложению покойного психотерапевта — всюду носила с собой.

Женщина в депрессии поделилась с каждым доступным участником Системы Поддержки по очереди какой-либо порцией волны эмоционально чувственных воспоминаний о сеансе, на котором она впервые открылась и рассказала психотерапевту о

случае, когда смеющиеся парни сравнивали студентку колледжа с туалетом, и поделилась, что она никогда не забывала этот случай и что, хоть у нее не было особых личных отношений или связи со студенткой, которую мужчины сравнили с туалетом, и она даже плохо ее знала, женщина в депрессии наполнилась, на игре в лакросс между колледжами, ужасом и сопереживательным отчаянием от пафоса идеи, что студентка может быть объектом насмешек и веселого межполового презрения без ее (т. е. студентки, с которой, как вновь призналась женщина в депрессии, она почти не соприкасалась) ведома. Женщина в депрессии была почти уверена, что всё ее (т. е. женщины в депрессии) эмоциональное развитие и способность доверять и связываться были тяжело ранены именно этим случаем; она решила раскрыться и стать уязвимой, поделившись — хотя только с одним-единственным самым доверенным и элитным участником «ядра» текущей Системы Поддержки — что призналась психотерапевту, что даже сейчас, якобы будучи взрослой, одержима идеей, что группы смеющихся людей часто высмеивали и унижали ее (т. е. женщину в депрессии) без ее ведома. Покойный психотерапевт, как поделилась женщина в депрессии с ее самой ближайшей телефонной наперсницей, указала женщине в депрессии, что воспоминание о травматическом инциденте в колледже и предположении женщины в депрессии о насмешках и высмеивании было классическим примером того, как задержавшийся в развитии эмоциональный защитный механизм мог стать отравляющим и бесполезным и удерживать взрослого в эмоциональной изоляции и лишать сообщества и заботы, даже от себя самой, и мог (т. е. отравляющий задержавшийся в развитии защитный механизм мог) ограничить доступ взрослого в депрессии к его собственным внутренним ресурсам и инструментам для связи в поисках поддержки и возможности быть мягким и сочувствующим и уверенным в себе, и что, таким образом, как ни парадоксально, задержавшиеся в развитии механизмы защиты помогали расти той самой боли и грусти, которую изначально должны были предотвращать.

Именно делясь этой искренней, уязвимой реминисценцией четырехлетней давности с одной конкретной участницей «ядра» Системы Поддержки, которой, как казалось женщине в депрессии, она могла глубже всего доверять и на которую могла по-настоящему опереться и с которой могла по-настоящему общаться по головному телефону, она (т. е. женщина в депрессии) вдруг пережила то, что потом назовет эмоциональным озарением, почти таким же травматичным и ценным, как озарение, пережитое девять месяцев назад в Терапевтический Уикенд, когда она

почувствовала себя просто слишком катарсически истощенной и обессиленной, чтобы продолжать, и ей пришлось улететь домой. Т. е. женщина в депрессии сказала самой доверенной и поддерживающей телефонной подруге, что, как ни парадоксально, она (т. е. женщина в депрессии), похоже, как-то обнаружила в себе на пике чувств потери и покинутости из-за передозировки психотерапевта натуральными стимуляторами ресурсы и внутреннее уважение к собственному эмоциональному самосохранению, необходимые для риска попробовать последовать второму из самых сложных и пугающих предложений покойный психотерапевта и открыто просить определенных, явно честных и поддерживающих других ответить ей прямо, не чувствуют ли они к ней втайне презрение, насмешку, осуждение или неприязнь. И женщина в депрессии поделилась, что теперь она, наконец, после четырех лет плаксивого и яростного сопротивления, решилась хотя бы начать задавать доверенным другим этот плодотворно честный и возможно гибельный вопрос, и что, отлично зная о своей слабости и оборонительном потенциале отрицанием и избеганием, она (т. е. женщина в депрессии) решила инициировать этот беспрецедентно уязвимый допросный процесс прямо сейчас, т. е., с элитной, несравненно честной и сострадательной участницей «ядра» Системы Поддержки, с которой она как раз делилась именно в этот момент посредством головного телефона.[1] Женщина в депрессии тут на мгновение сделала паузу, чтобы вставить дополнительный факт, что она твердо решила для себя задавать этот потенциально глубоко травмирующий вопрос без обычных жалких и раздражающих защитных механизмов преамбулы или извинения или вставной самокритики. Она пожелала услышать, без всяких недомолвок, как заявила женщина в депрессии, брутально честное мнение самого ценного и близкого друга в текущей Системе Поддержки о ней как о личности, как потенциально негативные и осуждающие и болезненные аспекты, так и позитивные и одобряющие и поддерживающие и полезные аспекты. Женщина в депрессии подчеркнула, что она настроена серьезно: пусть это покажется мелодраматичным, но брутально честная оценка объективного, но глубоко заботящегося другого на этот момент была почти буквально вопросом жизни и смерти.

Хоть она и боялась, призналась женщина в депрессии доверенной и выздоравливающей подруге, абсолютно, беспрецедентно боялась того, что, как ей казалось, она видит и узнает и с чем связывается во время процесса скорби, последовавшего за внезапной смертью психотерапевта, которая почти четыре года была ближайшей и самой доверенной

наперсницей и источником поддержки и одобрения женщины в депрессии и — не в коей мере не в обиду участницам Системы Поддержки — ее самым лучшим другом в мире. Потому что обнаружила она, призналась женщина в депрессии по междугороднему, взяв сейчас, во время процесса скорби, важный ежедневный Перерыв на Рефлексию{8} и затихнув, сосредоточившись и заглянув внутрь себя, что она не могла ни почувствовать, ни идентифицировать какие-либо свои реальные чувства к психотерапевту, т. е. к психотерапевту как человеку, человеку, который умер, человеку, который только по мнению кого-нибудь в невероятно сильном отрицании не покончил с собой, и, таким образом, человеку, который, как заявила женщина в депрессии, наверняка сам страдал от эмоциональной агонии и изоляции и отчаяния, сравнимых или даже — хотя она, кажется, могла представить себе такую возможность только на «головном» или чисто абстрактном уровне, как призналась женщина в депрессии по головному телефону — даже превосходящих те же у женщины в депрессии. Женщина в депрессии поделилась, что самый пугающий подтекст этого (т. е. факта, что даже сосредоточившись и заглянув внутрь, она почувствовала, что не может найти реальных чувств к психотерапевту как к автономному действительному человеческому существу) был, кажется, в том, что все агонизирующая боль и отчаяние со времен самоубийства психотерапевта возникли только из-за нее, т. е. из-за ее потери, ее покинутости, ее скорби, ее травмы и боли и первобытного инстинкта самосохранения. И, поделилась женщина в депрессии, она пошла на дополнительный риск и открыла нечто более пугающее: этот сокрушительный набор откровений вместо того, чтобы пробудить теперь чувства сострадания, сопереживания и перенаправления скорби к психотерапевту как к человеку, на самом деле — и здесь женщина в депрессии терпеливо дождалась, пока закончится эпизод рвоты у ее особо доверенной подруги, чтобы можно было рискнуть поделиться — эти сокрушительные пугающие откровения, казалось, к ее ужасу, лишь пробудили и создали больше и глубже чувств о самой женщине в депрессии. В этот момент беседы женщина в депрессии взяла тайм-аут, чтобы торжественно поклясться ее дальнегородней, тяжелобольной, часто бегающей тошнить, но все еще заботливой и близкой подруге, что в том, что она (т. е. женщина в депрессии) сейчас связалась и открылась и призналась, нет ничего ядовитого или манипулятивно самобичующего, только глубокий и беспрецедентный страх: женщина в депрессии боялась за себя, точнее сказать, за «Себя» — т. е. за так называемый «характер» или «дух» или даже «душу»,

т. е. за способность к простейшим человеческим сопереживанию и состраданию и заботе — сказала она поддерживающей подруге с нейробластомой. Она спрашивает искренне, сказала женщина в депрессии, отчаянно: что за человек может не чувствовать ничего — «ничего», подчеркнула она — ни к кому, кроме себя? И, может быть, никогда не чувствовал? Женщина в депрессии всхлипнула в головной телефон и сказала, что прямо здесь и сейчас она бесстыдно молит текущую самую лучшую подругу и наперсницу в мире, чтобы она поделилась с ней (т. е. подруга с вирулентной злокачественной опухолью мозгового вещества надпочечников) брутально откровенным суждением, ничего не скрывая, не говоря ничего подбадривающего или оправдывающего или поддерживающего, все равно она этому не поверит. Она ей доверяет, заверила она. Потому что она решила, сказала она, что сама ее жизнь, хотя и полная агонии и отчаяния и неописуемого одиночества, зависела, в этот момент пути к истинному исцелению, от разрешения — даже если будет необходимо отложить всевозможные гордость и защиту и умолять, вставила она — некоторым доверенным и очень аккуратно отобранным участникам поддерживающего сообщества судить ее. Итак, голос женщины в депрессии срывался, теперь она умоляет единственную самую доверенную подругу поделиться самым сокровенным мнением о «характерной» или «духовной» способности женщины в депрессии заботиться о других. Ей нужна обратная реакция, рыдала женщина в депрессии, даже если эта реакция частично негативная или болезненная или травматичная или потенциально может стать последней эмоциональной каплей — даже, молила она, если обратная реакция существует только на холодном интеллектуальном или «головном» уровне объективного вербального описания; она смирится и с этим, обещала она, свернувшись и дрожа почти в позе эмбриона на эргономичном кресле кабинки ее рабочего места — и потому торопила смертельно больную подругу смело говорить, не сдерживаясь, высказать все: какие слова и термины вообще могут описать и оценить солипсические, самопожирающие, бесконечные эмоциональные вакуум и губку, которыми она оказалась? Как она решит и опишет — даже для себя, заглянув внутрь себя — что говорит о ней то, что она с такой болью о себе узнала?

comments

Комментарии

1

Женщине в депрессии сцепленные пальцы психотерапевта почти всегда напоминали разные виды различных геометрических клеток; этой ассоциацией женщина в депрессии не делилась с психотерапевтом, потому что ее символическое значение было слишком явным и простым, чтобы тратить время сеансов. Ногти психотерапевта были длинными и приятными и хорошо ухоженными, тогда как ногти женщины в депрессии были из-за навязчивой привычки так коротко покусаны и обгрызены, что гипохиний иногда выдавался и спонтанно кровоточил.

(т. е. одна из гноящихся ран)

3

Психотерапевт женщины в депрессии всегда была предельно осторожна, чтобы не показалось, будто она осуждает или винит женщину в депрессии за то, что та цепляется за свою защиту, или предполагает, что женщина в депрессии так или иначе сама сознательно выбрала цепляться за хроническую депрессию, агония которой заставляла ее (т. е. женщину в депрессии) чувствовать себя так, будто ей достается больше, чем можно вынести. Отречение от осуждения или навязывания своих ценностей было в духе терапевтической школы, во имя которой философия лечения психотерапевта уже почти пятнадцать лет клинической практики стремилась являть собой комбинацию безусловной поддержки и полной честности касательно чувств, что были необходимы для полезного профессионализма, необходимого для продуктивного терапевтического пути к аутентичности и межличностной цельности. Защиты против близости, как гласила теория психотерапевта женщины в депрессии, почти всегда были задержавшимися в развитии или рудиментарными механизмами самосохранения; т. е. однажды они были допустимыми и необходимыми и, очень вероятно, служили обороне беззащитной психики против потенциально невыносимых травм, но почти во всех случаях они (т. е. защитные механизмы) недопустимо застыли или задержались в развитии и теперь не были, во взрослом возрасте, допустимы и даже, по сути, как ни парадоксально, причиняли куда большие травму и боль, чем предотвращали. Тем не менее, психотерапевт с самого начала объявила, что не собиралась давить, оскорблять, умасливать, спорить, агитировать, ставить в патовую ситуацию, хитрить, разглагольствовать, стыдить или манипулировать, чтобы женщина в депрессии избавилась от своих задержавшихся в развитии или рудиментарных защит, пока не почувствует, что сама готова рискнуть вслепую довериться собственным внутренним ресурсам и чувству собственного достоинства и персональному росту и лечению, чтобы это сделать (т. е. покинуть гнездо своих защитных механизмов и свободно и радостно лететь).

4

Психотерапевт — которая была существенно старше женщины в депрессии, но моложе матери женщины в депрессии, и которая, не считая состояния ногтей, напоминала мать и физически, и стилистически — иногда раздражала женщину в депрессии своей привычкой составлять диджиформную клетку на коленях и менять формы клетки и, глядя вниз, разглядывать во время сеансов геометрически разнообразные клетки. Однако когда со временем терапевтические отношения углубились в плане близости и доверия, вид диджиформных клеток нервировал женщину в депрессии все меньше и меньше, пока не стал едва заметной помехой. Куда более проблематичной в плане доверия и самооценки для женщины в депрессии была привычка психотерапевта время от времени быстро поглядывать на большие часы в форме солнца на стене позади легкого замшевого кресла, в котором во время сеансов привычно устраивалась женщина в депрессии, поглядывая (т. е. психотерапевт поглядывал) так быстро и почти даже украдкой, что со временем женщину в депрессии все больше и больше волновало даже не то, что психотерапевт смотрела на часы, но что психотерапевт, видимо, пыталась скрыть или замаскировать факт, что смотрела на часы. Наконец женщина в депрессии — будучи болезненно чувствительной, как она признавала, к возможности, что кому-либо, с кем она пыталась связаться и поделиться, было втайне скучно или неприятно или хотелось отчаянно уйти от нее как можно скорее, и была соразмерно сверхбдительна относительно любых движений или жестов, показывающих, что слушатель следит за временем или хочет, чтобы время шло поскорей, всегда замечала, как психотерапевт быстро поглядывала вверх, на стену, либо на небольшие элегантные наручные часики, циферблат которых был скрыт от взгляда женщины в депрессии тонким запястьем психотерапевта — в конце первого года отношений с психотерапевтом начала всхлипывать, и поделилась, что чувствовала себя униженной или незначительной каждый раз, когда психотерапевт пыталась скрыть факт, что желает знать текущее время. Большая часть работы женщины в депрессии с психотерапевтом в первый год ее (т. е. женщины в депрессии) пути к исцелению и межличностной цельности касалась чувства, что она уникально и отталкивающе скучна, или жалким образом зациклена на себе, и не способна верить, что со стороны человека, у которого она ищет поддержки, ее встречает искренние интерес и сострадание и забота; и на самом деле первый значительный

прорыв терапевтических отношений, как рассказала участницам Системы Поддержки женщина в депрессии в болезненный период после смерти психотерапевта, наступил, когда женщина в депрессии, в конце второго года терапевтических отношений, успешно нашла внутренние стержень и ресурсы, чтобы суметь напористо поделиться с психотерапевтом, что она (т. е. почтительная, но напористая женщина в депрессии) предпочла бы, чтобы психотерапевт смотрела на гелиоформные часы открыто, или открыто поворачивала запястье, чтобы посмотреть на наручные часы, а не, по-видимому, считать — или по крайней мере действовать так, что со сверхчувствительной точки зрения женщины в депрессии казалось, что психотерапевт считает — что женщину в депрессии можно обхитрить, превратив бесчестное наблюдение тайком за временем в жест, который притворялся незначительным взглядом на стену или рассеянным движением клеткообразной диджиформной фигуры на коленях.

Еще один важный аспект терапевтической работы, который женщина в депрессии и психотерапевт достигли вместе — и о котором психотерапевт сказала, что лично ей кажется, что это плодотворный скачок роста и углубления доверия и уровня честности между ними — случился в третий год терапевтических отношений, когда женщина в депрессии наконец созналась, что еще ей кажется унизительным, когда с ней говорят так, как с ней говорит психотерапевт, т. е. женщина в депрессии чувствует покровительственное, снисходительное и/или отношение как к ребенку, особенно в те моменты их совместной работы, когда психотерапевт начинала снова и снова утомительно сюсюкать о том, какие у нее терапевтические философии, цели и желания для женщины в депрессии; плюс не говоря о том — раз уж об этом зашел разговор — что она (т. е. женщина в депрессии) также иногда чувствовала себя унизительно и обиженно, когда психотерапевт поднимает взгляд от клетки пальцев на коленях на женщину в депрессии, и на ее (т. е. психотерапевта) лицо снова возвращается привычное выражение спокойствия и безграничного терпения, выражение, которое, по ее признанию, как она знала (т. е. женщина в депрессии знала), было предназначено передавать неосуждающие внимание и интерес и поддержку, но которое, тем не менее, иногда, с точки зрения женщины в депрессии, выглядело скорее как эмоциональная отстраненность, как врачебная дистанция, как будто женщина в депрессии вызывала исключительно профессиональный интерес, а не сильные личные интерес и сопереживание и сочувствие, которых, как ей иногда казалось, ей смертельно не хватало всю жизнь. Это злило, призналась женщина в депрессии; она часто чувствовала

злобу и обиду из-за того, что была лишь объектом профессионального сочувствия психотерапевта или благотворительности и абстрактной вины ее якобы «подруг» из «Системы Поддержки».

5

И хотя женщина в депрессии, как она позже признавалась Системе Поддержки, жадно искала на лице психотерапевта следы негативной реакции, пока она (т. е. женщина в депрессии) открывалась и выташнивала все свои потенциально отталкивающие чувства о терапевтических отношениях, тем не менее к этому моменту сеанса она достигла такой эмоциональной честности, что смогла открыться еще больше и со слезами поделиться с психотерапевтом, что еще унизительной и даже оскорбительной была мысль, что, например, сегодня (т. е. в день плодотворно честной и важной работы над отношениями женщины в депрессии и психотерапевта), в момент, когда время приема женщины в депрессии у психотерапевта истечет и они встанут с кресел и сухо обнимутся на прощание до следующей встречи, что в этот самый момент все на вид насыщенные личные сосредоточенные внимание и поддержка и интерес без труда переместятся с женщины в депрессии на следующую жалкую презренную ноющую зацикленную на себе дурочку с пятачком, брекетами и толстыми ляжками, которая как раз ждала снаружи, читая потрепанный журнал, ожидая, когда можно будет забрести и жалко вцепиться на час в край мантильи психотерапевта в настолько отчаянных поисках лично заинтересованного друга, что она даже готова платить в месяц за жалкую временную иллюзия друга столько же, сколько за гребаную аренду. Женщина в депрессии отлично знала, признала она — подняв руку с нервно обкусанными пальцами, чтобы психотерапевт ее не перебила — что профессиональное отстранение психотерапевта было не так уж несовместимо с настоящей заботой, и что осторожное поддержание профессионального, а не личного, уровня заботы и поддержки и обязательств означало, что на эти поддержку и заботу можно будет рассчитывать, она всегда Будет С женщиной в депрессии, и та не падет жертвой обычных для менее профессиональных и более личных межличностных отношений превратностей неминуемых конфликтов и непониманий и естественных флуктуаций личного настроения психотерапевта и эмоциональной доступности к сопереживанию в конкретный день; не говоря уже, что ее (т. е. психотерапевта) профессиональное отстранение означало, что как минимум в пределах прохладного, но милого домашнего кабинета психотерапевта и отведенных трех часов каждую неделю вместе женщина в депрессии может быть полностью честна и открыта и может не бояться, что психотерапевт примет эти чувства близко к сердцу и разозлится

или станет холодной или осуждающей или насмешливой или нетерпимой или даже застыдит или засмеёт или бросит женщину в депрессии; на самом деле, как ни иронично, сказала женщина в депрессии, она слишком хорошо понимала, что психотерапевт была для женщины в депрессии — или для изолированной, агонизирующей, нуждающейся, жалкой, эгоистичной, испорченной, раненой Внутренне-Детской частички женщины в депрессии — абсолютно идеальным личным другом: т. е., в конце концов, вот есть человек (он же психотерапевт), который всегда Будет С ней, будет слушать и по-настоящему заботливым и сопереживающим и эмоционально доступным и отдающим и поддерживающим женщину в депрессии, но при этом не требующим абсолютно ничего от женщины в депрессии взамен в плане сопереживания или эмоциональной поддержки или в плане, чтобы женщина в депрессии хоть раз по-настоящему заботилась или хотя бы вспоминала действительные чувства и нужды психотерапевта как живого человека. Женщина в депрессии также прекрасно знала, признала она, что по сути именно 90 долларов в час делали симулякр дружбы в терапевтических отношениях столь идеально односторонним: т. е. единственными ожиданием или требованием, которое психотерапевт налагала на женщину в депрессии, были прописанные в контракте 90 долларов; когда это единственное требование удовлетворялось, все отношения фиксировались исключительно на женщине в депрессии. На рациональном, интеллектуальном, «головном» уровне женщина в депрессии полностью осознавала все эти реалии и баланс, объяснила она психотерапевту, и потому, конечно, у нее (т. е. у женщины в депрессии) не было разумной причины или повода чувствовать эти пустые, нуждающиеся, детские чувства, которыми она только что, беспрецедентно эмоционально рискнув, поделилась; и все же женщина в депрессии призналась психотерапевту, что, тем не менее, на каком-то примитивном, эмоционально интуитивном уровне, или уровне «чутья», она чувствовала, что очень унизительно и обидно и жалко, что из-за хронической эмоциональной боли и изоляции и неспособности связываться с людьми она вынуждена тратить 1080 долларов в месяц, чтобы оплачивать, по сути, воображаемого друга, который помогал осуществиться по-детски нарциссическим фантазиям о том, как ее эмоциональные нужды решаются без взаимного решения или сопереживания или даже принятия во внимание эмоциональных нужд другого, без тех самых направленных на другого сопереживания и внимания, которые, как в слезах призналась женщина в депрессии, она уже отчаялась в себе отыскать. Здесь

женщина в депрессии вставила, что часто волновалась, несмотря на множественные травмы, от которых страдала в попытках отношений с мужчинами, что именно ее неспособность выбраться из отравляющей нуждаемости и Быть С другим и по-настоящему эмоционально отдаваться и превратила попытки интимных, взаимно заботливых партнерских отношений с мужчинами в такую болезненно унизительную всеобъемлющую катастрофу.

Женщина в депрессии далее вставила в плодотворную беседу с психотерапевтом, как она позже рассказывала отобранным элитным участницам «ядра» Системы Поддержки после смерти психотерапевта, что ее (т. е. женщины в депрессии) обиды по поводу цены терапевтических отношений в 1080 долларов/месяц были, по сути, не столько из-за дороговизны — такую цену, свободно признала она, она может себе позволить — сколько из-за унизительной идеи платить за искусственные одностороннюю дружбу и исполнение нарциссических фантазий, а потом горько рассмеялась (т. е. женщина в депрессии горько рассмеялась во время оригинальной вставки в беседу с психотерапевтом), чтобы показать, что в своем условии, что спорной была не сама трата, но «принцип», слышала и признавала ненамеренный отголосок холодных, щепетильных, эмоционально недоразвитых родителей. На самом деле ей казалось — как женщина в депрессии позже призналась поддерживающим другим, что созналась сочувствующему психотерапевту — что как будто эти 90 долларов в час были почти каким-то выкупом или «деньгами за крышу», дающим женщине в депрессии освобождение от обжигающего внутреннего стыда и разочарования из-за звонков отдаленным бывшим подругам, которых она, блин, уже годами не видела и с которыми у нее уже не было законного права считаться подругами, и необходимости звонить без спросу по ночам и вторгаться в их функциональные и в блаженном неведении радостные, хотя, может, и в чем-то неглубокие, жизни, и бесстыдно опираться на них и постоянно связываться и пытаться артикулировать суть ужасной и непрекращающейся боли депрессии, даже когда именно эти боль и отчаяние и одиночество делали ее, как она знала, слишком эмоционально изголодавшейся и нуждающейся и зацикленной на себе, чтобы дальнегородние подруги могли по-настоящему Быть С ней для связи и деления и опирания в ответ, т. е. у нее (т. е. женщины в депрессии) были презренные жадность и нарциссическая всенуждаемость, о которых только идиот бы подумал, что участницы так называемой «Системы Поддержки» не заметили их с легкостью и совершенно не отвратились, и оставались на связи только из неприкрашенного и наибстрактнейшего милосердия, при этом

постоянно закатывая глаза и корча гримасы и глядя на часы и желая, что телефонный разговор наконец закончился или чтобы она (т. е. жалкая и нуждающаяся женщина в депрессии на той стороне трубки) названивала кому угодно, только не ей (т. е. скучающей, отвращенной, закатывающей глаза якобы «подруге»), или чтобы ее никогда в прошлом не отправляли жить в одну комнату с женщиной в депрессии, или даже никогда не отправляли учиться в ту самую школу-интернат, или даже чтобы женщина в депрессии никогда не родилась и не существовала, так что все это было совершенно, невыносимо жалко и унизительно, «если сказать по правде», если психотерапевту так хотелось «совершенно честное признание без цензуры», которое, по ее заверениям, «[ей] всегда так хотелось», что, как женщина в депрессии позже созналась Системе Поддержки, она с насмешкой прошипела в лицо психотерапевту, тогда как ее лицо (т. е. лицо женщины в депрессии во время плодотворного, но все более гадкого и унизительного терапевтического сеанса на третьем году) изображало то, что она себе представляла гротескной смесью ярости и жалости к себе и полнейшего унижения. Из-за яркой визуализации своего лица в ярости женщина в депрессии начала в этот момент под конец сеанса совершенно серьезно всхлипывать, хныкать, шмыгать и сопеть, как она позже поделилась с доверенными подругами. Потому что нет, если психотерапевт действительно хотела правды, всей сокровенной правды под защитными злостью и стыдом, поделилась женщина в депрессии, почти свернувшись в позу эмбриона под часами в виде солнца, всхлипывая, но сделав сознательный выбор не вытирать глаза или даже нос, то женщина в депрессии — и ее гнетет эта несправедливость — чувствовала себя в состоянии — даже здесь, на сеансе, с доверенной и сочувствующей психотерапевтом — чувствовала себя в состоянии поделиться только болезненными обстоятельствами и историческими прозрениями касательно депрессии и ее этиологии и текстуры и множества симптомов, но не могла по-настоящему общаться и артикулировать и выразить саму непрерывную агонию депрессии, агонию, что была первостепенной и невыносимой реалией каждой минуты ее жизни — т. е. не способна поделиться тем, как она себя ежедневно чувствовала из-за депрессии, истерически рыдала она, беспрестанно колотя по замшевым подлокотникам кресла — или связаться и общаться и выразить кому-нибудь, кто мог не только выслушать и понять и позаботиться, но мог и почувствовал бы ее с ней (т. е. почувствовал то, что чувствовала женщина в депрессии). Женщина в депрессии созналась психотерапевту, что по-настоящему фантазировала о- и ей по-настоящему

катастрофически не- хватало способности как-то по-настоящему буквально «поделиться» ею (т. е. непрестанной пыткой хронической депрессии). Она сказала, что депрессия ей кажется такой центральной и неотделимой от сущности, от того, кем она была как человек, что неспособность поделиться внутренним ощущением депрессии или даже описать, что это, было как, например, чувствовать отчаянную, на грани жизни и смерти, нужду описать солнце в небесах и все же мочь или иметь разрешение показывать только на тени на земле. Она так устала показывать на тени, всхлипнула она. Потом она (т. е. женщина в депрессии) тут же замолчала и горько рассмеялась над собой и извинилась перед психотерапевтом за применение такой витиевато мелодраматической и полной жалости к себе аналогией. Всем этим позже женщина в депрессии поделилась с Системой Поддержки, пересказывая в мельчайших деталях и иногда несколько раз за вечер во время процесса скорби после смерти психотерапевта от гомеопатического кофеинизма, включая ее (т. е. женщины в депрессии) реминисценцию о том, что реакция психотерапевта в виде сочувствующего и неосуждающего внимания на все, что, наконец, открыла и излила и прошипела и выплюнула и проныла и прохныкала женщина в депрессии во время травматического плодотворного прорыва на сеансе, было таким внушительным и бескомпромиссным, что она (т. е. психотерапевт) даже моргала куда меньше, чем любой непрофессиональный слушатель, с которыми когда-либо делилась женщина в депрессии лицом к лицу. Две текущих самых доверенных и поддерживающих участницы «ядра» Системы Поддержки женщины в депрессии заметили, почти дословно, что, похоже, психотерапевт женщины в депрессии была особенной, и, очевидно, женщина в депрессии по ней очень скучает; а одна особенно ценная и сопереживающая и элитная больная подруга, на которую женщина в депрессии во время скорби опиралась сильнее, чем на любого другого человека, предложила, что единственным самым подходящим и выражающим любовь способом почтить и память психотерапевта, и скорбь женщины в депрессии от потери, было попытаться стать для себя такой же особенной и неослабевающее заботливой подругой, какой была покойный психотерапевт.

6

Женщина в депрессии, отчаянно стараясь открыться и позволить Системе Поддержки помочь почтить смерть психотерапевта и обработать ее чувства в связи с этим, пошла на риск поделиться осознанием, что во время терапевтического процесса она редко использовала в диалогах слово «грустно». Обычно использовала слова «отчаяние» и «агония», и психотерапевт, по большей части, неохотно уступила такому мелодраматическому выбору, хотя женщина в депрессии долго подозревала, что психотерапевт, вероятно, чувствовала, что ее (т. е. женщины в депрессии) выбор «агонии», «отчаяния», «пытки» и тому подобных слов был одновременно мелодраматичным — отсюда нуждающимся и манипулятивным — с одной стороны, и преуменьшенным — отсюда замешанным на стыде и отравляющим — с другой. Также во время процесса скорби женщина в депрессии поделилась с дальнегородними подругами болезненным осознанием, что она, вообще-то, ни разу не спросила психотерапевта прямо, что она (т. е. психотерапевт) думала или чувствовала в любой конкретный момент во время их работы вместе, не спросила ни разу, что она (т. е. психотерапевт) на самом деле думала о ней (т. е. женщине в депрессии) как о человеке, т. е. нравилась она лично психотерапевту, не нравилась, считала ли ее в основном достойной vs отталкивающей личностью, и т. д. Это всего лишь два примера.

7

Как, естественно, случается во время скорби, больную психику женщины в депрессии случайным образом наполняли чувственные детали и эмоциональные воспоминания, так, что предугадать их было совершенно невозможно, давя на нее и требуя выражения и обработки. Например, мантилья из оленьей шкуры психотерапевта: хотя психотерапевт была почти фетишистски привязана к этому предмету одежды коренных американцев и носила ее, кажется, чуть ли не ежедневно, та всегда была безупречно чистой и всегда являла собой безупречно сырой и на вид влажный фон цвета плоти вариоформным клеткообразным фигурам, которые подсознательно составляли пальцы психотерапевта — и женщина в депрессии поделилась с участниками Системы Поддержки, после смерти психотерапевта, что ей всегда было непонятно, как или благодаря чему оленья шкура мантильи оставалась такой чистой. Женщина в депрессии сознавалась, что иногда нарциссически представляла, будто психотерапевт надевает безупречную мантилью цвета плоти только на их встречи. В прохладном домашнем кабинете психотерапевта также у стены напротив бронзовых часов и позади кресла психотерапевта был великолепный молибденовый ансамбль стола и персонального компьютера, где на одной из полок выстроились, по сторонами от роскошной кофемашины Браун, маленькие фотографии в рамочках мужа и сестер и сына психотерапевта; и женщина в депрессии часто начинала вновь всхлипывать от потери и отчаяния и самобичевания по головному телефону в своей кабинке, признаваясь Системе Поддержки, что она ни разу не спросила имена любимых психотерапевта.

(т. е. аккуратно составив утреннее расписание так, чтобы освободить себе двадцать минут, которые психотерапевт уже давно предложила посвятить концентрации и соприкосновению с чувствами и их осознанию и занесению в дневник, тому, чтобы посмотреть на себя с сочувственным, неосуждающим, почти клиническим отстранением)